

# Ejotes (Habichuelas) con Limón 4 porciones



## Ingredientes

- 1 libra de judías ejotes (habichuelas), frotadas suavemente con agua corriente fría, recortadas
- 1 ½ cucharaditas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra

Información nutricional por porción: Calorías 40, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 420mg, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 1g, Proteína 2g, Calcio 6%, Hierro 6%.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine los ejotes al vapor por 5 minutos.
3. Escurra y retorne a la molde.
4. Añada el jugo, el aceite de oliva, sal y pimienta. Sacúdales hasta que queden bien cubiertas.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



[food.unl.edu](http://food.unl.edu)

# Ejotes (Habichuelas) con Limón 4 porciones



## Ingredientes

- 1 libra de judías ejotes (habichuelas), frotadas suavemente con agua corriente fría, recortadas
- 1 ½ cucharaditas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra

Información nutricional por porción: Calorías 40, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 420mg, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 1g, Proteína 2g, Calcio 6%, Hierro 6%.

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine los ejotes al vapor por 5 minutos.
3. Escurra y retorne a la molde.
4. Añada el jugo, el aceite de oliva, sal y pimienta. Sacúdales hasta que queden bien cubiertas.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023



[food.unl.edu](http://food.unl.edu)